

La obesidad y el corazón

La definición de obesidad se basa en el **índice de masa corporal (IMC)**, un número calculado a partir de la estatura y el peso de una persona.

Un IMC normal se encuentra entre 18 y 25, y un IMC mayor de 30 se considera obesidad. La obesidad es un problema que ha aumentado en los Estados Unidos y, actualmente, más del 30 % de los adultos estadounidenses son obesos. La obesidad se ha vinculado con numerosos problemas de salud diferentes, que incluyen enfermedad cardíaca, diabetes, apnea del sueño, cáncer y artritis.

Problemas cardíacos relacionados con la obesidad

Muchos diferentes tipos de problemas cardíacos se relacionan con la obesidad.

Enfermedad coronaria: La obesidad es un factor de riesgo para la enfermedad coronaria (coronary artery disease, CAD), que es causada por la acumulación de placa de colesterol en las arterias del corazón. Aunque la obesidad está vinculada con muchos otros factores de riesgo de la CAD, como la diabetes, el nivel alto de colesterol, la presión arterial alta y el síndrome metabólico, la obesidad también es un factor de riesgo de la CAD. El riesgo de CAD es mayor en personas con obesidad “central” o “visceral” que se concentra en el abdomen.

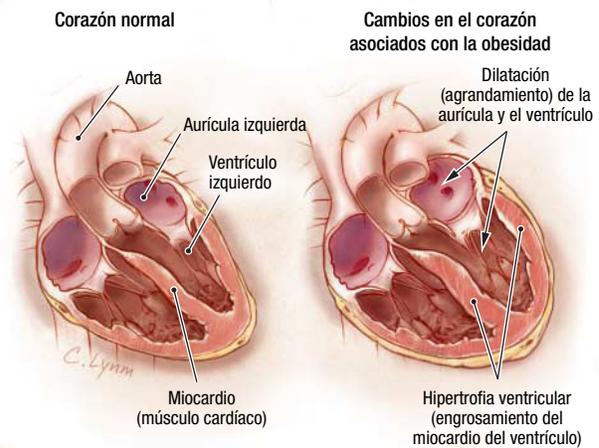
Insuficiencia cardíaca: La obesidad es un factor de riesgo de la insuficiencia cardíaca, incluso en personas sin CAD. Se desconoce la forma exacta en la cual la obesidad podría causar insuficiencia cardíaca en ausencia de CAD, pero hay 2 explicaciones principales. En primer lugar, las personas con obesidad tienden a tener mayor cantidad de sangre, lo cual hace que el corazón bombee con más intensidad y puede provocar insuficiencia cardíaca con el transcurso del tiempo. Debido a que el corazón trabaja con más intensidad, el tamaño de su músculo aumenta, una afección denominada hipertrofia ventricular (vea la Figura). En segundo lugar, la obesidad se vincula con la **apnea del sueño**, que causa problemas pulmonares y presión arterial alta, los cuales pueden provocar, eventualmente, insuficiencia cardíaca.

Fibrilación auricular: Muchos estudios han demostrado que la obesidad es un factor de riesgo de la fibrilación auricular, un tipo de ritmo cardíaco anormal. En muchos casos, la fibrilación auricular se observa en la insuficiencia cardíaca. Por lo tanto, los caminos entre la obesidad, la insuficiencia cardíaca y la fibrilación auricular están todos estrechamente relacionados. Esta edición de *JAMA* tiene un artículo que describe cómo la pérdida de peso puede reducir los problemas relacionados con la fibrilación auricular.

Muerte cardíaca súbita: Algunos estudios han demostrado que la obesidad está vinculada con una mayor probabilidad de muerte cardíaca súbita, incluso en personas sin CAD, insuficiencia cardíaca u otros tipos de enfermedades cardíacas.

Prevención y tratamiento

Los problemas cardíacos relacionados con la obesidad pueden mejorar o, incluso, resolverse con la pérdida de peso. Una dieta saludable combinada con ejercicio aeróbico debe ser el primer enfoque para la pérdida de peso; sin embargo, si estas modificaciones en el estilo de vida no son efectivas, la cirugía bariátrica (derivación gástrica o banda gástrica) puede ser una opción. Hable con su médico si tiene preguntas o inquietudes acerca de los problemas cardíacos relacionados con la obesidad.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)
http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/WeightManagement/Obesity/Obesity-Information_UCM_307908_Article.jsp

- + Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, visite el enlace de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en jama.com. Muchas están publicadas en inglés y en español.

Autora: Jill Jin, MD, MPH

Fuentes: Lavie CJ, Milani RV, Ventura HO. Obesity and cardiovascular disease: risk factor, paradox, and impact of weight loss. *J Am Coll Cardiol*. 2009;53(21):1925-1932.

Abed HS, Wittert GA, Leong DP, et al. Effect of weight reduction and cardiometabolic risk factor management on symptom burden and severity in patients with atrial fibrillation: a randomized clinical trial. *JAMA*. doi:10.1001/jama.2013.280521.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta Hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.